

Velouté de tomates cerises au basilic

 Cooking By Cath

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !

☆☆

Prendre une boisson chaude en été peut paraître absurde, et pourtant ...

Boire chaud augmente la température du corps de quelques degrés supplémentaires. L'organisme va alors déclencher une réaction de transpiration. Cette sudation a pour but de libérer de la chaleur au niveau de la peau afin d'abaisser la température corporelle. Ce phénomène de thermorégulation apporte donc indirectement une sensation de fraîcheur.


☆☆



 Préparation 5 min	 Cuisson 25 min	 Durée totale 30 min
--	---	--

 **Catégorie :** ENTREE CHAUDE - PLAT PRINCIPAL - SOUPE
 **Cuisine :** Hypocalorique - Végétarien  **Nombre :** 4 personnes

 **MATERIEL**
◦ [ROBOT COMPANION](#)
◦ [ULTRABLADE](#)

 **INGREDIENTS**

- 400 g tomates cerises
- 15 cl crème fraîche épaisse
- 1/2 litre eau
- 1 bouillon cube volaille
- 1 branche Basilic (ou 1 cuillère à soupe)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- sel & poivre

 **PREPARATION**

Étape 1

1. Laver et équeuter le basilic (réserver les tiges les plus tendres)
2. Réserver 4 belles feuilles de basilic pour la décoration des assiettes
3. Laver les tomates cerises
4. Éplucher l'oignon et le couper grossièrement
5. Éplucher la gousse d'ail et ôter son éventuel germe

Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot
2. Ajouter dans la cuve les tomates, le bouillon cube, l'eau, le basilic, l'ail, l'oignon, saler et poivrer

Vous pouvez également ajouter les tiges de basilic mises de côté si celles-ci ne sont pas trop grosses ni filandreuses. La cuisson de la soupe étant assez rapide il faut que les tiges soient tendres. Les autres tiges pourront toujours être ajoutées pour aromatiser un bouillon ou un plat qui nécessite un temps de cuisson plus long. En attendant, vous pouvez soit les déshydrater, soit les congeler

3. Fermer le couvercle, mettre le bouchon en position MAX et lancer le robot : programme SOUPE P1 (100°C) en réduisant la durée à 20 minutes

